

-: For Educational Materials :-

www.amarjeetsinhparmar.blogspot.com

શાળાના વિદ્યાર્થીઓને સામાન્ય રોગોના
ઘરગથ્થુ ઉપચાર માટે ઔષધીય વનસ્પતિઓના ઉપયોગથી
માહિતગાર કરવા અને જનજાગૃતિ લાવવી



ગુજરાત ઔષધીય વનસ્પતિ બોર્ડ
ગુજરાત રાજ્ય, ગાંધીનગર

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

વ્હાલા બાળકો સ્વસ્થ શરીર માટે આટલું અવશ્ય કરો:-



રોજ સવારે નિયમિત ઉઠવું



નિયમિત દાંત સાફ કરવા અને સ્નાન કરવું



નિયમિત કસરત કરવી



શીય પછી અને જમતા પહેલા સાબુથી હાથ ધોવા



ફળફળાદી આદિ પાણીથી સાફ કરીને જ ખાવા



લારી-ગલ્લામાં વેચાતી ચીજ વસ્તુઓ ખાવાનો આગ્રહ ન રાખો



ઉકાળેલું પાણી જ પીવાનો આગ્રહ રાખવો



લીલા શાકભાજી અને ફળ ફળાદી પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખાવા



આંખોની કાળજી માટે ટીવી ખુબ જ નજીકથી જોવું નહીં



રાત્રે સુતા પહેલા દાંત અવશ્ય સાફ કરવા



રાત્રે સમયસર સુઈ જવું

૧. નિરોગી રહેવા માટેના ઉપાયો:-



આયમ

શરીરને ટકાવી રાખતો આહાર

જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો કરવી
સાયકલ ચલાવવી, તરવું



વ્યાયામ



પ્રાણાયામ

ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતી, બાહ્ય પ્રાણાયામ,
ઓમકાર જપ, અનુલોમ-વિલોમ,
નાડીશોધન પ્રાણાયામ, ભ્રામરી-પ્રાણાયમ

પ્રકાર ૨૭, જે પૈકી સરળ યોગાસનો:
સર્વગાસન, ઉતાનપાદાસન, હલાસન, પદ્માસન,
પવનમુક્તાસન, શશકાસન, નૌકાસન,
વજ્રાસન, કર્ણપિડાસન વગેરે



યોગાસન

૨. રોગ પ્રતિકારક શક્તિનો અભાવ:-



કુપોષણ

કુપોષણ

અનિયમિત જીવનશૈલી



અનિયમિત જીવનશૈલી



અસમતોલ આહાર, વિહાર, નિંદ્રા અને શ્રમ

વિરૂદ્ધ આહાર



વિરૂદ્ધ આહાર



પ્રદૂષિત હવા

પ્રદૂષિત હવા, પાણી અને ખોરાકનો ઉપયોગ

એલર્જી



એલર્જી

૩. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વર્ધન:-



સમતોલ આહાર

સમતોલ આહાર

નિયમિત જીવન શૈલી



શુદ્ધ પાણી

શુદ્ધ હવા, પાણી અને ખોરાકનો ઉપયોગ



વિટામીન-સી યુક્ત ફળો

વિટામીન-સી યુક્તફળો:

આમળા, સફરજન, કેરી, દ્રાક્ષ, સંતરા,
મોસંબી, નારંગી, પપૈયા, કેળા,
અનાનસ, ટામેટાં, જામફળ વગેરે



લીલાં શાકભાજી

લીલાં શાકભાજી

સલાડમાં ગાજર, મૂળા, બીટ, કોબીજ,
ટામેટાં, કાંદા, કાકડી



ફાગાવેલાં કઠોળ

ફાગાવેલાં કઠોળ

૩. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વર્ધન:-



સૂકો મેવો

સૂકો મેવો જેવા કે અંજીર, બદામ, કાજુ, અખરોટ, ખારેક વગેરે



દૂધમાં મધ સાથે

રસાયણ ચૂર્ણ ઠંડા દૂધમાં મધ સાથે



ઠંડા દૂધમાં

હળદર ગરમ દૂધમાં

ત્રિફળા ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે



ત્રિફળા ચૂર્ણ

અશ્વગંધા ચૂર્ણ દૂધ સાથે

ડોડી ચૂર્ણ પાણી સાથે



અશ્વગંધા

શિલાજીતસત દૂધમાં

ચ્યવનપ્રાશ

૪. શરદી, ઉધરસ અને કફ:-



સૂંઠ

સૂંઠ, કાળા મરી,
તુલસીનો ઉકાળો



કુદીનો



કાળા મરી

આદુંનો રસ મધમાં

કુદીનો અને આદુંનો ઉકાળો



અજમો



તુલસી

અજમો ફાકવો



દૂધ



આદુંનો રસ

ગરમ દૂધમાં મરીનો
ભૂકો અને સાકર



સાકર

ગરમ પાણીમાં સૂંઠ



મધ

કુદીનાનો રસ



કુદીનાનો રસ

૪. શરદી, ઉધરસ અને કફ:-



મધ

લીંબુનો રસ અને મધ



નાગરવેલનાં પાન



લીંબુનો રસ

લવિંગ મોમાં રાખવું



અરડૂસીનાં પાન



લવિંગ

નાગરવેલનાં પાન,
અરડૂસીનાં પાન, ઈલાયચી
અને લવિંગનો ઉકાળો



ઈલાયચી



હળદર

ગંઠોડા, સૂંઠ અને
બહેડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું



ગંઠોડા



ચણા

હળદર દૂધ સાથે અને
મીઠાવાળા શેકેલા ચણા



બહેડા

૪. શરદી, ઉધરસ અને કફ:-



આદુનો રસ

તુલસી અને
આદુના રસને મધમાં
લેવાં



તુલસીનો રસ



ગરમ દૂધમાં હળદર

ગરમ દૂધમાં હળદર,
મીઠું અને ગોળ



મધ



ગોળ



મીઠું



મરી પાવડર

ચપ્ટીમધુ ચૂર્ણ/
ટીકડી લેવી



હળદર



ચપ્ટીમધુ ચૂર્ણ

સિતોપલાદી ચૂર્ણ/ટીકડી
પાણી કે મધ સાથે લેવાં



સિતોપલાદી ચૂર્ણ

પ. પિત્ત:-



ટામેટાંનો સૂપ

ટામેટાંના સૂપમાં સાકર નાખી પીવું



શેરડીનો રસ

શેરડીનો રસ



શતાવરી

શતાવરીના રસને મધ સાથે લેવો



આમળાનું ચૂર્ણ

આમળાનું ચૂર્ણ મધમાં લેવું



લીંબુ

લીંબુનો રસ પીવો

૬. વાયુ:-



તુલસી + કુદિનો +
મરી + આદુનો ઉકાળો

તુલસી, કુદીનો, મરી અને આદુનો ઉકાળો



સિંધવ મીઠું

ગરમ અજમા અને સિંધવ મીઠું
વાટીને પાણી સાથે લેવું



નાગરવેલનાં પાન

નાગરવેલનાં પાન અને સરગવાની
છાલ વાટીને પાણી સાથે લેવા



ત્રિફળા ચૂર્ણ

ત્રિફળા ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવું



હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ

ત્રિકટુનો દૂધમાં ઉકાળો પીવો

હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું

૭. કબજિયાત:-



હરડે

હીમેજ/હરડે ચૂર્ણ અથવા ટીકડી પાણી સાથે લેવા

ત્રિફળા ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે રાત્રે લેવું



ત્રિફળા ચૂર્ણ

કડુ કર્ચિયાતું ચૂર્ણ /કેપ્સ્યુલ પાણી સાથે લેવા

અજમો અને સોનામુખીનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવું



મેથીનું ચૂર્ણ

મેથીનું ચૂર્ણ ગોળના પાણી સાથે લેવું

અજમાનું ચૂર્ણ સંચળ સાથે લેવું



ઈસબગુલ

ઈસબગુલ રાત્રે દૂધ અથવા પાણી સાથે લેવું

તુલસીના રસમાં સિંધવ અને સૂંઠ મેળવી લેવા

વિરેચન ચૂર્ણ

(નસોતર, સૂંઠ, સંચળ) રાત્રે હુંફળા પાણી સાથે લેવું



પપૈયું

પપૈયું

૮. ઊલટી:-



કુદીનાનો રસ

કુદીનાનો રસ પીવો



મરી

મરી અને મીઠું સાથે
વાટીને પાણી સાથે લેવા



આદુનો રસ

આદું અને કાંદાના
રસનું મિશ્રણ પીવું



કાંદાનો રસ

ગરમ દૂધ, હળદર,
મીઠું અને ગોળનું મિશ્રણ પીવું



ગરમ દૂધ, હળદર,
મીઠું અને ગોળ



ગોળ

ગંઠોડા અને સૂંઠનું
ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું



ગંઠોડા

મીઠા લીમડાનાં તાજા
પાનનો ઉકાળો પીવો



મીઠા લીમડાનાં પાન

૯. ઝાડો-મરડો:-



તુલસીનાં પાન

તુલસીનાં પાન-૫ અને સંચળ
૫૦ ગ્રામ દહીં સાથે લેવા



ગાજરનો રસ

ગાજરનો રસ પીવો



છાશમાં મરીનું ચૂર્ણ

મરીનું ચૂર્ણ છાશમાં પીવું



દહીં

મેથીનો લોટ દહીંમાં મેળવીને લેવો



હિંગનું ચૂર્ણ

હરડે, અજમો, સિંધવ અને
હિંગનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું

૯. ઝાડો-મરડો:-



જાયફળ

જાયફળ પાણીમાં ઘસી ઘસારો
પાણીમાં મેળવી પીવો



સૂંઠનું ચૂર્ણ

સૂંઠનું ચૂર્ણ છાશમાં મેળવી દર ૨-૨ કલાકે લેવું



આંબાના ફૂલ

આંબાના સૂકા ફૂલનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું



દાડમના દાણા

દાડમના દાણા ખાવા અને દાડમની
છાલનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું



દૂધ વગરની કોફી

દૂધ વગરની ઠંડી ચા/કોફી પીવી

૧૦. તાવ:-



ફેનિનાનો ઉકાળો

આદું અને કુદીનાનો ઉકાળો - સાદો તાવ



ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકવાં

ઠંડા પાણીનાં પોતાં હાથ, પગ અને માથે મૂકવાં - કોઈ પણ તાવ



લસણ

લસણની કળીને તલના તેલમાં સાંતળી, સિંધવ ભભરાવી લેવું - કોઈ પણ તાવ



મધ

તુલસીનાં પાન, અજમો અને સૂંઠ ચૂર્ણ મધમાં લેવું - ફ્લુ

૧૦. તાપ:-



ગરમ દૂધ, હળદર
અને મરી

હળદર અને મરીનું ચૂર્ણ
ગરમ દુધમાં મેળવી પીવું - મેલેરિયા



લીંબુનો રસ

તુલસી, કાળાં મરી, ગોળ અને લીંબુનાં
રસનો ઉકાળો પીવો - મેલેરિયા



મધ

કુદીનાનો રસ મધ સાથે લેવો - ન્યુમોનિયા



સુદર્શન ચૂર્ણ

સુદર્શન ચૂર્ણ કે ટીકડી પાણી સાથે લેવી - મેલેરિયા

૧૧. ચર્મરોગ:-



ખેર

ખેરની છાલ અને તેની ડાળી પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીથી નહાવું



લીંબોળી

મામેજવો, કરીયાતું, પદમક (પુનસ),
કચૂરો, ઈન્દ્રજવ, લીંબોળી,
બકાન લીમડાનાં પાન,



જરું

જરું, ગુલાબનાં ફૂલ સમભાગે
૫ ગણા પાણીમાં

ભીંજવી આ પાણીમાં ૩ ગણું

તેલ ઉમેરો તે ઉકાળી

પાણી બળી જાય પછી ઠંડા તેલને

શરીર પર લગાડવું.



ગુલાબનાં ફૂલ

૧૧. ચર્મરોગ:-



મોગરા



ગલગોટા



સફેદ ચંદન



ટામેટાંનો રસ

મોગરો, ગુલાબ, ચમેલી, જુઈ, પારિજાત, ગુલછડી, દાડમ, ગુલદાઉદી, ગલગોટા વગેરેના ફુલ, કચૂરો, શિલારસ, લોખાન, કૃષ્ણાગર, કાળા કમળ, પીળું ચંદન, સુગંધિત દેવદાર સમભાગે ૧૦૦ ગ્રામ મોગરાના તેલમાં તૈયાર કરી શરીરે લગાડવું.

ઈક્કડના બીજનો પાવડર ૧૦૦ ગ્રામ, ૨૫ ગ્રામ સૌભાગ્ય પુષ્પ ચૂર્ણનું મિશ્રણ શરીરે લગાડી પછી નાહવું

૧ ચમચો ટામેટાંનો રસ અને ૨ ચમચા કોપરેલ શરીરે લગાડી નાહી નાખવું

૧૧. ચર્મરોગ:-



જાયફળ

જાયફળ દૂધમાં ઘસીને ગાલ પર લગાડવું



હળદર

ત્રિકુળા, હળદર, વાવડીંગ, જેઠીમઘ, અનંતમૂળ, રસાયણ ચૂર્ણ સરખા ભાગે સવાર સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવા



જેઠીમઘ

અર્જુન સાદડની છાલ દૂધમાં ઘસી રાત્રે ગાલ પર લેપ કરી સવારે મોટું પાણીથી ઘોઈ નાખવું



અર્જુન સાદડ

જીરાનું બારીક ચૂર્ણ પાણીમાં મિશ્રણ કરી રાત્રે ખીલ પર લગાડી સવારે પાણીથી મોટું ઘોઈ નાખવું

૧૨. લૂ લાગવી:-



ડુંગળીનો રસ

ડુંગળીનો રસ હાથે-પગે લગાડવો તેમજ પીવો



શેકેલી ડુંગળી

શેકેલી ડુંગળીનાં રસમાં જીરાનું ચૂર્ણ અને સાકર ઉમેરી ખાવું



કાચી કેરી

કાચી કેરી ખાવી



માથા પર પાણી રેડવું

માથા પર પાણી રેડવું

૧૩. નસકોરી કુટવી:-



અરડૂસીના પાન

માથા પર ઠંડુ પાણી રેડવું

અરડૂસીનાં પાનનો રસ પીવો



આમળાનું ચૂણ

અરડૂસીનાં રસનાં ૪-૫ ટીપા નાકમાં નાખવા

આમળાના ચૂર્ણને દૂધ સાથે કાલવી સુતી વખતે કપાળના ભાગે ચોપડવું.



દૂધીનો રસ

મરીનું ચૂર્ણ અને દહીં જૂના ગોળમાં મેળવી લેવું

દૂધીનો રસ મધ અથવા સાકર સાથે લેવો



લીંબુ

લીંબુનો રસ નાકમાં નાખવો

પહેલુ સુખ નિરોગી કાયા

ગળો, ગોખરૂ, આમળા, સાકર ધીમાં ખાય,
પૃષ્ઠત્વ વ્યાપે નહી, રોગમુક્ત સૌ થાય

ગળો, ગોખરૂ, આમળા, દરેક નિત જે ખાય,
રોગમુક્ત તે થઈ રહે, શંકા ના સેવાય

ઉનાળે કેરી ને લીંબુ ભલાં, શિયાળે આમળા ને સૂંઠ,
ચોમાસે અજમો ને લસણ ભલાં, ત્રિકુળા બારેમાસ

દૂધ, સાકર ને એલચી, વરીયાળી ને દ્રાક્ષ,
જો ખાવાનો શોખ હોય તો પાંચેય વસ્તુ ચાખ

-: For Educational Materials :-

www.amarjeetsinhparmar.blogspot.com



ગુજરાત ઔષધીય પનસ્પતિ બોર્ડ

બ્લોક નં - ૧૯, શ્રીજો માળ, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન,
ગુજરાત રાજ્ય, ગાંધીનગર

